Carte electronica

DIVERSIFICAREA ALIMENTATIEI – Retete culinare pentru bebelusi





RETETE CULINARE PENTRU BEBELUSI

Aceasta culegere de peste 150 retete culinare a fost alcatuita cu sprijinul major al companiei SANOMA HEARST ROMANIA SRL, proprietara a site-ului mami.ro care a pus la dispozitie baza de date proprie cu retete culinare si cateva sfaturi din deschiderea capitolelor. Alte site-uri care si-au adus contributia sunt: www.nou-nascuti.ro; www.chicbebe.ro . Aceste retete au fost verificate de medici specialisti si respecta indicatiile din cartea electronica " Diversificarea alimentatiei – retete culinare pentru bebelusi" si din legislatia in vigoare.

Principalele indicatii in prepararea acestor mancaruri sunt:

- NU folositi sarea, dar puteti introduce in mancarea gata preparata cateva cristale de sare iodata dupa 6 luni pentru aportul sau de iod
- NU folositi zaharul decat daca este nevoie, fiert in preparate, in cantitati mici – solutie 5%
- NU prajiti alimentele / ingredientele.
- NU frigeti carnea sub nici o forma – gratar sau in ou sau in faina….
- NU folositi condimente – piper, scortisoara, sau alte condimente din comert
- Oferiti sugarului zilnic numai unul din urmatoarele alimente, ajungand la o frecventa saptamanala, astfel: de 2-3 ori galbenus, de 1-2 ori carne peste alb, 1 data ficat pasare, carne de vita sau pasare in restul zilelor.
- Oferiti zilnic macar 2 mese de lapte (dimineata si seara – dupa 7-8 luni) si cat mai multe produse lactate: iaurt, branza, urda, cas ….
- Oferiti cat mai multe fructe si legume zilnic.

PUTETI adapta orice reteta culinara din orice sursa, respectand indicatiile din carte si de mai sus si astfel veti putea oferi bebelusului dvs. o gama variata de gusturi. Folositi schema de introducere a alimentelor si nu veti da gres niciodata. Exista si indicatii pentru unele alimente diferite de cele prezentate de noi (sare, zahar, banane)

Primele bunatati pentru bebelus sunt si cele mai dificile "probe" pe care le dati.

Am grupat retetele culinare in 4 categorii:

1. **APERITIVE** – preparate reci sub diferite forme si compozitii.
2. **SUPE, CIORBE** - Pentru inceput, este bine ca supa sa fie o "zeama lunga" din radacinoase, in care dai prin sita deasa cateva bucatele de morcov, pastarnac, telina si radacina de patrunjel. Ceapa este bine sa o coci inainte de a o pune in supa. Ulterior, poti adauga cartofi sau dovlecei, transformand-o in supa-crema.
3. **SOSURI, PIREURI, SOTEURI, SUFLEURI, PREPARATE DIN CARNE** - La circa 2-3 saptamani de la introducerea supei de zarzavat, e momentul pentru carne (bine fiarta, mixata initial, preferabil de pasare sau de vita). Dupa varsta de 6 luni e bun si ficatul de pasare (este bogat in fier).
   Piureul, consistent si hranitor, la inceput va fi doar de cartofi, apoi de cartofi amestecati cu morcov sau cu dovlecel, in care mai tarziu isi vor gasi locul cateva firicele de carne sau galbenus de ou.
4. **GUSTARI** - De pe 8-9 luni ii poti da puiului tau cate o feliuta de chec fara cacao sau alte dulciuri, pe care este recomandat sa le pregatesti chiar tu. Dulceturile din comert nu sunt recomandate, continand conservanti, coloranti etc. Evita dulciurile concentrate, cum ar fi dulceata, gemul sau ciocolata De la 9-10 luni ii poti da puiului preparate in toata regula: budinci, ciulama, papanasi, paine si produse de panificatie, mamaliga, vegetale boabe.



CUPRINS





1. RETETE CULINARE pentru varsta cuprinsa intre 3-6 luni

1.1. APERITIVE

1	**Branza dulce (dupa 5 luni)** Ingrediente: 1 litru lapte praf, 7-8 tablete calciu lactic **Mod de preparare**: Se fierbe laptele si se adauga pastilele zdrobite continuand fierberea si amestecand pana se separa zerul. Se serveste dupa racier.

1. RETETE CULINARE pentru varsta cuprinsa intre 3-6 luni

1.2. SUPE, CIORBE -6 retete

1	By mami.ro **Prima supa (dupa 4 luni)** Ai nevoie de: 500 ml apa, un morcov, o radacina de patrunjel, 1/2 pastarnac, 1/4 telina, o ceapa, frunze de patrunjel. **Cum procedezi:** Coci ceapa pe o tava, la cuptor, pana cand se patrunde bine. Foloseste o oala sub presiune sau una cu fund dublu, neaparat acoperita. Lasa legumele sa fiarba la foc mic aproximativ o ora, apoi strecoara zeama si las-o sa mai clocoteasca impreuna cu patrunjelul (intreg) si doua lingurite de ulei. Indeparteaza la sfarsit verdeata. Poti sa dregi supa cu putina zeama de lamaie	2	By mami.ro **Supa-crema de rosii (dupa 5 luni)** **Ai nevoie de**: 3 rosii mari, doi morcovi taiati rondele, 2-3 cartofi mijlocii, un ardei gras, o legatura de verdeata, frunze de telina, o ceapa, o lingura de smantana, o lingurita de ulei, 500 ml de apa. **Cum procedezi**: Fierbe mai inatai morcovii, ceapa, ardeii si cartofii. Adauga rosiile pasate sau date pe razatoare si fierbe totul inca 10 minute. Inainte cu doua minute de a lua supa de pe foc, adauga frunzele de telina, o jumatate de lingurita de zahar, o lingurita de ulei! Apoi, paseaza totul printr-o sita sau cu mixerul! Se serveste calda sau rece la temperatura camerei, adaugand si smantana (dupa 8 luni).
3	**Supa de zarzavat (dupa 4 luni)** Ingrediente: 400-500 ml apa, morcovi, patrunjei, cartofi, pastarnac, telina, dovlecel, ceapa. De la 5 luni se pot introduce si guliile, rosii, ardei, salata, fasole verde iar dupa 8-9 luni conopida **Mod de preparare:** Se spala bine legumele si se adauga in apa fierband timp de 1-2 ore. Se strecoara si se serveste ca atare. Pentru sugarii mai mari (peste 5-6 luni) se poate adauga orez si se fierbe inca 20 minute. Se poate pastra la frigider doar supa limpede fara fainoase**.**	4	By mami.ro **Supa de zarzavat (dupa 5 luni)** **Postata de Lenuta Lazarec, Braila** Ai nevoie de: apa, 500 ml apa, morcov 100 g, radacina patrunjel 25 g, cartofi 50 g , o ceapa mica. **Cum procedezi**: Cureti si speli bine zarzavaturile. Apoi le tai marunt (in afara de ceapa pe care o pui intreaga, iar la sfarsit o scoti). Pui toate ingredientele in apa rece la fiert 1 ora si jumatate, intr-un vas acoperit. Cand zarzavaturile sunt bine inmuiate (se zdrobesc usor cu furculita), strecori supa. Apoi o mai pui la fiert inca 10-15 minute.
5	**Supa de legume cu carne (dupa 5 luni)** Ingrediente: supa de zarzavat, 20-30 g carne pasare **Mod de preparare**: Se fierbe carnea in apa cca 20 minute dupa care se adauga toate legumele si se fierbe inca 20 minute	6	**Supa crema de zarzavat (dupa 4 luni)** Ingrediente: supa de zarzavat, faina orez /faina porumb / tapioca **Mod de preparare**: Se prepara supa de zarzavat ca inainte si se adauga in biberon sau in castronel faina de orez sau orez cereale si se agita bine.



1. **RETETE CULINARE pentru varsta cuprinsa intre 3-6 luni**

1.3. SOSURI, SUFLEURI, PIREURI – 9 retete

1	**Pireu de legume (dupa 4 luni)** Ingrediente: cartof, morcovl, patrunje, pastarnac, dovlecel, gulie si rosii **Mod de preparare**: Se recomnada ca pireul sa fie preparat dintr-o singura leguma sau se poate prepara din toate legumele fierte in supa. Se fierb legumele intr-un vas acoperit (pentru a pastra vitaminele) sau cel mai recomandat este sa se fiarba pe abur caz in care se pastreaza multe din principiile nutritive (se conserva, culoarea, gustul, mare parte din vitamine si saruri). Se pot folosi si legume congelate. Zarzavatul fiert se omogenizeaza si se adauga 1-2 lingurite ulei masline sau unt. Se pot adauga 2-3 linguri de lapte sau de supa in care au fiert. Pentru bebelusii de 4-6 luni se administreaza cca. 10 g pireu iar pentru cei mai mari se poate da toata cantitatea	2	By mami.ro **Piure de legume cu carnita (dupa 5-6 luni)** Postata de Elena Padurariu, Teius Ai nevoie de: piept de pui sau pulpita, morcov, telina, patrunjel, gulie, ardei,ceapa coapta in cuptor, un cartof, ulei de masline. **Cum procedezi**: Fierbi carnita timp de 10 minute, apoi adaugi legumele, iar spre final adaugi o lingurita de ulei de masline si le mai intr-un clocot. Toate acestea le mixezi si iese un piure delicios si totodata si supica pentru bebe. Poti inlocui carnita cu galbenus, ficat sau peste si uite asa ai ceva nou zilnic sau la 2 zile.
3	**Carnea (dupa 5 luni)** **D**e la vârsta de 5-7 luni, putem incepe cu putina carne fiartă de vaca sau de gaina (piept sau picior), tocata cu cutitul. Începem cu 1/2-1 lingurita la 2-3 zile. De la 6-7 luni, îse poate da zilnic cate o lingurita. Se creste cantitatea treptat, pana la 50-80 g, catre vârsta de 1 an. Carnea se da la începutul mesei de pranz, cu putin pireu.	4	**Pireu de morcovi cu mere (dupa 5 luni)** Ingrediente: 1 morcov si 1 mar, zeama lamaie **Mod de preparare:** se rad marunt marul si morcovul si se amesteca adaugand 2-3 picaturi ulei masline si zeama lamaie.
5	**Piure din zarzavat (dupa 4-6 luni)** Ingrediente: zarzavat fiert in supa: morcov, patrunjel, pastarnac, telina,cartof, ardei, gulie, conopida (mai tarziu), ulei masline **Mod de preparare**: Se mixeaza toate legumele si se adauga putin unt sau ulei de masline. Legumele se pot prepara toate la un loc sau separat – mai laes pentru cartofi si morcovi	6	By mami.ro Postata de Doina Carolina, Bucuresti **Piure cu dovleac (dupa 5 luni)** A nevoie de: 1cartof, 1morcovel, un cubulet de dovleac, o radacina de patrunjel, on varf de lingurita de ulei de masline. **Cum procedezi**: Fierbi pe rand legumele curatite de coarja intr-un castronel. Dupa fierbere mixezi totul cu putina zeama si adaugi varful de lingurita cu ulei de masline. E foarte sanatos si gustos.



7	**By** mami.ro Postata de Catalina Anghene, Focsani **Piure de legume (de la 5-6 luni)** Ai nevoie de: un cartof, un morcov, spanac, salata verde si dovlecei. **Cum procedezi:** Fierbe legumele intr-un vas acoperit, pentru a evita pierderea exagerata a vitaminelor. La zarzavatul bine omogenizat adauga 1-2 lingurite de unt sau ulei. Poti sa diluezi zarzavatul cu 2-3 linguri de lapte de vaca sau cu zeama in care au fiert legumele. Sugarilor de 5-6 luni au voie da cel mult 10 g piure, completat cu supa de zarzavat. La copiii peste 6 luni, piureul poate sa constituie intreaga masa.	8	**By** mami.ro Postata de Catalina Anghene, Focsani **Piure de morcovi (2 portii x 100g) (dupa 5-6 luni)** Ai nevoie de: morcov 200g, gris 10g, lapte 50ml, unt 10g. **Cum procedezi:** Morcovii bine spalati se curata, se taie felii, se pun intr-o cratita, se toarna peste ei o cantitate nu prea mare de apa clocotita. Se fierb inabusit 30-40 min., adaugand din cand in cand apa, ca sa nu se prinda. Cand sunt fierbinti, se trec prin sita, se adauga grisul fiert in lapte (sau numai laptele). Piureul se pune din nou pe foc si se tine pana ies aburi (nu se lasa sa fiarba). Cand se ia de pe foc, se adauga untul.
9	**By** mami.ro Postata de Mirela Marica, Bucuresti **Piure de legume cu carne (dupa 5-6 luni)** Ai nevoie de: pastarnac, morcov, telina, spanac, ardei capia rosu si verde, piept de pui, branzica, ulei de masline. **Cum procedezi:** Se fierb legumele, se adauga pieptul de pui fiert, apoi branzica (500 ml lapte + 4 pastile calciu lactic), o lingurita ulei de masline. Totul se pune in blender si se mixeaza. Iese un piure super bun pe care fetita mea il adora. Reteta este pentru bebelusii de peste 5 luni.		





1. RETETE CULINARE pentru varsta cuprinsa intre 3-6 luni

1.4. DESERTURI – 14 retete

1	**Masa de fructe (dupa 4 luni)** Fructele se pot administra incepand cu varsta de 3-6 luni in functie de tipul de alimentatie: coapte, sub forma de compot sau crude pentru a creste valoarea calorica se pot amesteca cu zahar, biscuite (dupa 6 luni) sau branza dulce. Se incepe cu o lingurita de mar copt sau mar din compot dupa care se ajunge la mar crud. **Suc de lamaie, portocale, mandarine si grapefruit (dupa 4 luni)** Se spala si se curata. Se dau prin storcator si se administreaza sucul proaspat	2	**Mere rase cu biscuiti (dupa 5-6 luni)** Ingrediente: 1 mar, 1-2 lingurite de biscuiti pisati foarte fin sau pesmet, cateva picaturi de zeama de lamaie sau portocala **Mod de preparare**: Se spala bine marul si se curata de coaja. Se rade pe razatoarea de sticla dupa care se amesteca bine cu biscuitul si eventual si cu sucul de fruct. Se pregateste numai cu 5-10 minute inainte de masa. In loc de biscuit se poate adauga pesmet din paine – dupa 8 luni
3	**Mar cu branza de vaci (dupa 4 luni)** Ingrediente: branza vaci , mar, ulei masline/unt **Mod de preparare**: Branza de vaci se amesteca cu marul ras pe razatoarea de sticla pana cand devine un pireu omogen. Se poate servi ca si gustare sau seara. Se adauga un strop de ulei masline.	4	**Pireu fructe (dupa 4-5 luni)** Ingrediente : mar, portocala, piersica, 2-3 caise, 1 lingurita branza de vaci, 2 lingurite faina de biscuit **Mod de preparare** : se pun in blender si se omogenizeaza. Se poate dilua cu ceai sau suc fructe. Se poate pune si morcov.:
5	**Sucuri de fructe (dupa 3-5 luni)** Ingrediente : fructe proaspete: visine, cirese, caise, piersici, dupa 1 an (capsuni, zmeura, mure, fragi) **Mod de preparare**: fructele bine spalate si curatate de pielita, unde e cazul se pot trece prin mixer pentru a obtine suc cu pulpa. Sau fructele se pot pastra 1-2 ore cu putin zahar si se va obtine un suc care se scurge de pe fruncte prin apasare/stoarcere.	6	**Orez cu lapte (dupa 4 luni)** Ingrediente: 2-3 linguri faina de orez, 300 ml lapte **Mod de preparare**: Se amesteca laptele cald cu faina de orez astfel incat compozitia trebuie sa fie mai moale. Se poate pune deasupra gem, dulceata sau sirop.
7	**Compot de piersici, caise, mere, pere, gutui (dupa 6 luni)** Ingrediente: fructe bine coapte **Mod de preparare**: Se spala fructele si se fierb in apa timp de 15 minute. Se poate adauga un varf de zahar daca sugarul refuza neandulcit. Dupa fierbere sa curata fructele si se zdrobeste miezul bine iar dupa racire se dau sugarului sa manace.	8	**Bautura de fructe cu lapte (dupa 5 luni)** Ingrediente: jumatate cana lapte formula sau lapte matern, 1 mar, 1 piersica, 1 caisa (sau orice alt fruct copt), zeama de la 1/2 lamaie , 1/2 portocala stoarsa **Mod de preparare** Se curata si se taie fructele in bucatele, se stropeste cu zeama de lamaie si se zdrobesc bine. Se adauga laptele, sucul de portocale si se amesteca totul pana se obtine o crema groasa. Se pot mixa toate componentele.

9	**Orez cu mere coapte (dupa 6 luni sau pentru probleme stomacale)** Ingrediente: 500 ml apa, o mana orez, 2 mere **Mod de preparare**: Se pune apa la fiert intr-un ibric, si cand fierbe se adauga orezul bine spalat si se fierbe bine. Se aleg 2 mere si dupa spalare se dau la cuptor pentru coacere. Dupa ce sunt coapte se alege miezul si se amesteca bine cu orezul scurs. Se paseaza cu furculita **By** mami.ro Postata de Lenuta Lazarec, Braila	10	**Piure de fructe cu branza de vaci (dupa 5 luni)** Ingrediente: fructe – mar ras, caisa zdrobita, piersica zdrobita, cirese/visine zdrobite; o lingura branza vaci, 1-2 biscuiti sfaramati (dupa 6 luni) **Mod de preparare**: se poate folosi un singur fruct sau o combinatie de 2-3. Se omogenizeaza bine fructul/ele cu branza si cu faina de biscuiti si se serveste pireul obtinut. **By** mami.ro Postata de Dana Canahai, Salonta
11	**Piure de mere, pere sau piersici (dupa 5-6 luni)** Ai nevoie de: mere, pere sau piersici 200 g, apa 200 ml , eventual suc de lamaie 5 ml. **Cum procedezi**: Cureti fructele si le pui la fiert in apa rece. Le fierbi pana se zdrobesc usor. Apoi le treci prin sita. Le servesti reci, eventual cu o lingurita de zeama de lamaie. Poti folosi si fucte din compot. **By** mami.ro	12	**Piure portocaliu (dupa 5 luni)** Ai nevoie: 2 morcovi curatati si taiati felii, 50 g caise confiate (uscate), 10 ml ulei (presat la rece). **Cum procedezi**: fierbi morcovii si caisele in putina apa. Apoi racesti compozitia. Adaugi uleiul si cu ajutorul unui blender faci piureul. Poate fi dat copiilor care au peste cinci luni. **By** mami.ro Postata de Geannyna
13	**Suc de morcovi (dupa 3-4 luni)** **Ingrediente:** un morcov, 50 ml apa plata. Facultativ: un mar sau o portocala **Mod de preparare:** Morcovul se spala, se curata si se trece prin storcator. Pana ce copilul se obisnuieste cu gustul, adauga 50 ml de apa plata sau apa fiarta si racita. Daca micutului nu-i place gustul, incearca sa-l imbunatatesti adaugand sucul de la o portocala sau de la un mar. Cand copilul mai creste si se obisnuieste cu gustul, nu mai este nevoie sa diluezi compozitia. Nu este indicat sa adaugi zahar.	14	**Nectarina cu branzica (dupa 5 luni)** Ai nevoie de: branzica de vaca pregatita in casa, o nectarina, o lingurita de cereale fara gluten (preferabil). **Cum procedezi**: pentru pregatirea branzicii, la 100 ml de lapte pui o pastila de calciu lactic. Dai nectarina prin razatoarea de legume. Dupa preferinta, poti adauga si o lingura de cereale instant. La final, amesteci branzica cu nectarina si cu lingura de cereale.



2. RETETE CULINARE pentru varsta cuprinsa intre 6-9 luni

2.1. APERITIVE – 5 retete

1	**Pateu** (dupa 6 luni) Ingrediente: 3 ficatei de pui, un galbenus fiert tare, o bucatica unt , putin lapte **Mod de preparare**: Se fierb ficateii in apa dupa care se zdobesc bine cu furculita. Se amesteca apoi cu galbenusul, untul si laptele sa se obtina o pasta mai moale care se intinde pe paine. Dupa 1 an se poate adauga si 1/2 ceapa mica data pe razatoare, smantana si putina sare.	2	**Galbenus cu orez (dupa 6 luni)** Ingrediente: Galbenus de ou fiert tare, orez fiert, lapte, unt **Mod de preparare**: Se zdrobeste galbenusul si orezul fiert si se dilueaza cu putin lapte pentru a obtine o consistenta moale, se adauga su o bucatica unt
3	**Iaurt de casa (dupa 7 luni)** Ingrediente 1 litru lapte, 4-5 lingurite iaurt **Mod de preparare**: In laptele cald (nu fierbinte) se adauga iaurtul si se lasa vasul pe calorifer. Vasul trebuie sa fie acoperit ca sa nu intre in contact cu aerul cald. Se pastreaza la cald pe timpul noptii si dimineata sa pune in frigider. Pentru urmatoarea portie de iaurt preparat se poate folosi iaurt de „samanta" din portia anterioara. **Sau** se poate fierbe 500 ml lapte si asa fierbinte se adauga peste 500 ml lapte rece, amestecand si pastrand apoi toata compozitia la cald pana dimineata. Se pune la frigider	4	**Branza de vaci (dupa 7 luni)** Ingrediente: 1 l lapte, un pahar 120-125 g iaurt, zeama lamaie (optional) **Mod de preparare**: se prepara dintr-un litru de lapte fiert si lasat la foc foarte mic in care se adauga iaurtul amestecand continuu sa nu se prinda. Va incepe sa se separe branza iar daca nu se vede acest lucru dupa 10-15 minute se adauga cateva picaturi de zeama lamaie care va strange branza cu siguranta. Se strecoara prin tifon si apoi de depoziteaza in frigider intr-un vas acoperit maxim 3 zile.
5	**By** mami.ro Postata de Gentiana Anghelea, Bucuresti **Rulada de pui cu ou (dupa 6 luni)** Ingrediente: 2 oua, 1/2 piept de pui, 1 morcov mic, mirodenii: cimbru. **Cum se procedeaza:** Se fierb ouale tari (10-15 min). Se curata de coaja, se indeparteaza albusul si se invelesc in piept de pui care a fost in prealabil subtiat si batut putin (ca la snitel). Morcovul se fierbe si el si se rade pe razatoarea mica si se impatureste impreuna cu ouale. Se fixeaza cu ata de papiota si se fierb in apa cu cimbru. Cand s-a albit pieptul de pui se scoate si se taie ata de papiota. Se taie rondele si se asezoneaza cu diverse bunatati: branza, castraveti, rosii in functie de varsta copilului.		



2. RETETE CULINARE pentru varsta cuprinsa intre 6-9 luni

2.2. SUPE, CIORBE – cu sau fara carne – 16 retete

1	By mami.ro **Supa pentru mofturosi (dupa 6 luni)** Postata de Nicoleta Natalia Nistor, Galati Ai nevoie de: morcov, telina, patrunjel, pastarnac, cartof, rosie, ardei si in plus o lingurita de ulei de masline presat la rece si o portocala. **Cum procedezi**: Speli legumele, le cureti, le speli din nou, le pui la fiert. Portocala o cureti foarte bine de coaja. Cand au fiert legumele, le mixezi impreuna cu portocala. Pregatesti astfel o crema de legume delicioasa pentru bebelusul tau, iar adaugand zeama in care au fiert legumele, o supa grozava.	2	**Ciorba de rosii cu orez (dupa 8-9 luni)** Ingrediente: apa, 2-3 rosii, 1 ceapa, 1 morcov, 1 radacina patrunjel, 1 ardei, 1 lingura orez, 1 galbenus, 1 lingura faina,o bucatica unt, patrunjel verde. **Mod de preparare**: Se fierb legumele dupa spalare si inainte cu 3-5 minute de a inchide focul se adauga si rosiile taiate marunt. Se strecoara si se zdrobesc legumele dupa care se pun din nou la fiert cu orez sau adaugand la fierbere zdrente facute din galbenus cu faina (dupa 8 luni). Se fierb pana se obtine o crema si dupa stingerea focului se pune patrunjelul taiat marunt. Zdrentele: se bate bine galbenusul cu 1-3 linguri faina pana se obtine o consistenta mai groasa, dar care sa curga si se adauga cu furculita in supa clocotind.
3	**Ciorba de carne de vaca cu perisoare (dupa 8-9 luni)** Ingrediente: 500 g apa, 200 g carne fara grasime sau os, 2 cepe mici, 1 morcov, 1 radacina patrunjel, 2 lingurite orez, patrunjel verde. **Mod de preparare**: Se curata zarzavatul, se taie si se pune la fiert. Separat se toaca carnea si se amesteca cu un galbenus de ou crud si cu orezul spalat. Dupa 30 minute de fiert se adauga si perisoarele si se lasa sa fiarba bine. Se serveste cu putina zeama de lamaie.	4	**Supa crema de legume (dupa 7 luni)** Ingrediente: o conopida sau 1 cartof sau o gulie sau alte legume, 2-3 linguri iaurt, 1 lingura faina, o bucatica unt, patrunjel frunze tocat marunt **Mod de preparare**: Se fierbe leguma in 500 ml apa si dupa fierbere se scoate si se marunteste. Se pune inapoi in vas si apoi se toarna amestecul de faina cu iaurt si patrunjelul Se mai da un clocot si se trage de pe foc ..
5	**Supa de vita cu orez (dupa 8-9 luni)** Ingrediente: 150 g carne manzat, 1 morcov, 1 telina mica, 1 ceapa, 2 linguri orez, patrunjel verde **Mod de preparare**: Se taie carnea in bucatele si se fierbe bine dupa care se adauga orezul si legumele si se fierb impreuna. Se maruntesc toate si se adauga verdeata taiata marunt	6	**Supa crema de cartofi (dupa 8 luni)** Ingrediente: 1 litru apa, 4-5 cartofi, unt sau smantana, verdeata tocata, lamaie, zeama lamaie, verdeata. **Mod de preparare:** Se taie cartofii curatati in bucatele si se adauga in apa clocotita. Dupa fierbere se scurg si se zdrobesc cu furculita sau telul si se rastoarna inapoi in supa. Se adauga smantana, cateva picaturi cu lamaie si patrunjelul taiat. Se poate fierbe si 30 g carne si marunti in supa.



7	**Supa de mere cu smantana (dupa 7-8 luni)** Ingrediente: 5-6 mere, 100 ml lapte, 100 ml smantana, 2 lingurite zahar, 2 litri apa, 2 linguri faina **Mod de preparare**: Se spala bine merele si se taie felii. Se pun la fiert in 2 litri apa. Dupa 10 minute de fiert se adauga laptele amestecat bine cu faina (sau galbenus amestecat cu smantana) si se mai fierbe 10 minute. **By** mami.ro	8	**Mamaliguta cu lapte (dupa 9 luni)** Ingrediente: o cana lapte + 100 ml apa, 2 linguri de faina malai, unt **Mod de preparare**: Se fierbe laptele cu apa si se aduga in ploaie malaiul. Dupa fierbere se adauga untul si se mai poate pune putin lapte pentru o consistenta mai moale. **By** mami.ro
9	**Supa crema de conopida (dupa 8 luni)** Ingrediente: o conopida de marime potrivita, 2 linguri de unt, o lingurita de faina, 2-3 linguri de smantana, patrunjel verde, **Mod de preparare:** Se rupe conopida in buchetele si se spala foarte bine. Se pune apoi la fiert. Se desface o lingurita de faina in putina apa rece, amestecand bine ca sa nu apara cocoloase, apoi se adauga la supa. Se fierbe bine, cam 45 de minute, la foc potrivit. Cand a fiert, iei conopida cu o paleta si o treci printr-o sita tot in apa in care a fiert. Adauga apoi smantana si cateva fire de patrunjel verde. Se poate servi si cu crutoane, in cazul in care copilul are deja dintisori. **By** mami.ro Postata de Adriana Mazalu, Braila **Supa crema (dupa 6 luni)** Ingrediente: un morcov mic, o ceapa mica, doi cartofi mici, o feliuta de telina, putina radacina de patrunjel, o legatura de loboda(sau orice verdeata de sezon), un piept mic de pui. **Cum se procedeaza:** Se fierb legumele foarte bine, la fel si pieptul de pui. Cand sunt foarte bine fierte se paseaza toate (sau folosesti robotul) cu putina apa in care au fiert. Portionezi in pahare de unica folosinta (aproximativ trei portii pe care le poti tine in congelator). Asa ai supa pentru trei mese (trei zile). Este supa crema pe care fiul meu o manca la 6 luni.	10	**Supa de pui (dupa 6 luni)** Ai nevoie de: 400 g carne de pasare, 100 g morcov, 100 g, 40 g albitura, 60 g telina, 10 g ceapa, o lingura de ulei si verdeata; pentru galuste: o lingurita de gris si un galbenus. **Cum se procedeaza:** Cand carnea este pe jumatate fiarta in apa si dupa ce s-a luat spuma, se adauga legumele. Dupa ce s-au fiert, se strecoara supa in alt vas si se adauga uleiul. Se prepara galustele astfel: se freaca galbenusul, apoi se adauga treptat grisul. Compozitia se toarna, cu lingurita, in supa care clocoteste. Daca prima galusca se desface, mai adauga putin gris in compozitie. La sfarsit se pune verdeata tocata marunt. In loc de galuste, se pot pune taitei, zdrente de ou, orez, galuste de ficat. **Galustele de ficat se prepara astfel:** **Ingrediente:** 125 g ficat de vita, 20 g unt, o lingura de patrunjel tocat marunt, un galbenus, pesmet, faina. **Cum se procedeaza**: se da ficatul prin masina de tocat, se adauga galbenusul si patrunjelul. Se fac galuste care se trec prin faina si se fierb 25 de minute in supa. **Zdrentele de ou se prepara astfel:** **Ingrediente**: un galbenus, doua linguri de faina, o ceasca de lapte. **Cum se procedeaza**: se bate galbenusul cu faina si se adauga laptele, pana cand se obtine un aluat subtire. Se toarna cu lingura, firisoare subtiri, cand supa clocoteste. Se fierb cateva minute.



11	**By** mami.ro **Ciorba de rosii (dupa 6 luni)** Ai nevoie de: 500 ml apa, o ceasca de zarzavat amestec (morcov, pastarnac sau radacina de patrunjel, ardei gras, dovlecel), o ceapa, 3-4 rosii mari, bine coapte, patrunjel verde, o lingura de ulei, 3-4 linguri de orez sau dupa 7-8 luni paste fainoase (de dimensiuni cat mai mici). **Cum procedezi**: Speli, cureti si tai nu prea marunt legumele, apoi le pui la fiert, intr-un vas cu apa, impreuna cu ceapa intreaga. Cand s-au patruns, adaugi rosiile decojite si taiate marunt. Le mai lasi sa clocoteasca 20 de minute, apoi strecori legumele si le dai prin sita, iar ceapa o arunci. Piureul de legume si zeama in care au fiert se amesteca si s epun din nou la fiert, cuorezul sau pastele fainoase si o lingurita de ulei. La sfarsit, adaugi si verdeata si mai dai intr-un clocot. Pentru copiii peste un an, poti prepara ciorba de rosii si cu putina smantana.	12	**By** mami.ro **Supa-crema de dovlecei (dupa 6 luni)** Ai nevoie de: 500 ml apa, o ceasca de zarzavat amestec (morcov, pastarnac sau radacina de patrunjel, ardei gras, ceapa), un dovlecel mare, o lingurita de unt, un galbenus de ou, o lingura de orez. **Cum procedezi**: Coci ceapa pe o tava, la cuptor, pana cand se patrunde bine. Speli orezul si il pui la fiert in putina apa, la foc mic. Speli, cureti si tai nu prea marunt legumele, apoi le pui la fiert, intr-un alt vas cu apa, impreuna cu ceapa coapta, curatata de foile exterioare. Cand legumele sunt patrunse bine, iar orezul s-a fiert, le treci pe toate prin sita deasa de doua ori, apoi le pui la fiert din nou in supa de legume, impreuna cu untul amestecat cu galbenus. Poti amesteca in supa-crema, in momentul servirii, si putin lapte (laptele tau sau formula obisnuita).
13	**Supa de pasare cu galuste de gris (dupa 7-8 luni)** Ingrediente: 100 g carne de pasare, 1 morcov, 1 patrunjel radacina, o telina mica, o ceapa, ulei, verdeata, **Mod de preparare** : Se fierbe carnea pe jumatate dupa care se adauga legumele. Se strecoara supa si in ea se fierb 15 minute galustele preparate din : un varf de cutit de unt, galbenus crud, gris omogenizate intr-o compozitie mai consistenta. La supa se adauga verdeata.	14	**Supa crema de rosii (dupa 6-7 luni)** **Ingrediente: 1-2** rosii , o cana lapte ; 2-3 lingurite gris **Mod de preparare**: Se opareste rosia si se indeparteaza coaja si samburii iar miezul se zdrobeste. Se amesteca rosia cu laptele si se da la foc iar la fierbere se toarna grisul presarat. Se fierbe cca 5-10 minute amestecand continuu. Rosia se poate inlocui cu pireu de dovlecel, spanac fiert si tocat, pireu de conopida sau gulie...
15	**Supa crema de legume (dupa 8 luni)** Ingrediente: morcovi, dovlecel, ardei, telina, conopida, cartofi. **Mod de preparare**: Se curata bine tot zarzavatul. Se fierb morcovii la inceput 5-10 minute si apoi se adauga restul zarzavatului. Se adauga la sfarsit putin lapte si putina zeama de lamaie.	16	**Ciorba de fasole verde (dupa 6 luni)** Ingrediente: 100 g de fasole verde proaspata ,1 ceapa, frunze de salata verde, unt **Mod de preparare**: Se pune fasolea la fiert cca. 20 minute impreuna cu ceapa si salata spalate in prealabil. Se zdobesc legumele si se si se adauga untul.



2. RETETE CULINARE pentru varsta cuprinsa intre 6-9 luni

2. 3. SOSURI, SUFLEURI – 45 retete

1	**Pireu de dovlecel (dupa 6 luni)** Ingrediente: 100 g de dovlecel, 20 g de branza dulce (sau 20 g de iaurt), 1 lingura de suc de lamaie **Mod de preparare**: Se curata si se taie marunt dovlecelul. Se fierbe in apa cca 15-20 minute si apoi se zdrobeste adaugand, lamaia si branza sau iaurtul	2	**File de peste cu lapte (dupa 8-9 luni)** Ingrediente: 30-40 g file de peste (clacan, cod) 100-150 ml lapte, orez fiert, o bucatica unt **Mod de preparare**: Se fierbe laptele cu 150 ml apa in care se adauga pestele si se continua fierberea timp de inca 5-10 minute. Pentru servire se zdrobeste pestele si orezul fierte si se adauga untul.
3	**Pilaf Orez (dupa 9 luni)** Ingrediente: 1/2 pahar de orez, 1 galbenus sau 30 g de sunca presata. **Mod de preparare**: Se fierbe orezul, apoi se scurge. In orezul fiert se adauga un galbenus de la un ou fiert tare sau sunca taiata marunt si 2-3 linguri din apa de la orez. Se omogenizeaza bine si se serveste cald	4	**Escalop cu legume (dupa 7 luni)** Ingrediente: 30 g escalop vitel, o rosie, 60 g spanac, 50 g orez fiert , 1 lingura iaurt, **Mod de preparare**: Se spala se taie legumele si se fierb in apa cca. 15-20 minute. Se fierbe carnea si apoi se toaca marunt impreuna cu legumele si iaurtul.
5	**Pireu de dovleac si galbenus de ou (dupa 6 luni)** Ingrediente: 150 g de dovleac ; 1 ou tare (pana la 1 an nu se da bebelusului decat galbenusul), unt. **Mod de preparare**: Se curata dovleacul de coaja, se indeparteaza fibrele, samburii si se taie in bucatii. Acestea se fierb cam 10-15 minute. Separat se fierbe un ou tare. Se marunteste dovlecelul cu furculita si se amesteca cu galbenusul adaugand si o bucatica de unt.	6	**Mancare de peste (dupa 7 luni)** Ingrediente:1 cartof ; 50 g file de peste ; 30 ml de iaurt ; putin pesmet pisat fin ; 1 bucatica de unt **Mod de preparare**: Se fierbe cartoful taiat in bucati in apa cca. 15 minute. Intr-o alta cratita se fierbe pestele in apa in jur de 10 minute. Se mixeaza cartoful ca la pireu si se adauga iaurtul. Se aranjeaza jumatate de compozitie de pireu intr-un vas uns cu unt apoi se aseaza pestele si se acopera cu restul de pireu. Se poate acoperi cu pesmet.
7	**Pireu de primavara (dupa 6 luni)** Ingrediente: 1 morcov, 10 pastai fasole verde, 5 frunze macris, frunze patrunjel, unt **Mod de preparare**: Se spala legumele si se maruntesc dupa care se fierb in 500 ml apa timp de 20-30 minute. Se scurg si dupa racire se omogenizeaza in mixer adaugand la sfarsit o bucatica de unt.	8	**Pireu din zarzavat (dupa 6-7 luni)** Ingrediente: zarzavat fiert in supa: morcov, patrunjel, pastarnac, telina,cartof, ardei si dupa 6-8 luni gulie, conopida, **Mod de preparare**: Se mixeaza toate legumele si se adauga putin unt sau ulei de masline. Se poate adauga un galbenus fiert sau branza de vaci sau iaurt Legumele se pot prepara toate la un loc sau separat – mai laes pentru cartofi si morcovi
9	**Pireu de conopida (dupa 6 an)** Ingrediente:: 1conopida sau brocoli mic(dupa 1 an), galbenus din ou fiert tare, ulei/unt **Mod de preparare**: se fierbe brocoli in apa si apoi se mixeaza cu galbenusul si 1 lingura ulei.	10	**Sunca cu legume (dupa 7 luni)** Ingrediente: 30-50 g sunca presata, 50 ml iaurt, 4-5 ridichi mici crude, cateva frunze salata, 2 frunze patrunjel, zeama de lamaie **Mod de preparare**: se mixeaza bine toate legumele spalate si sunca pana se obtine o crema. Se amesteca apoi cu iaurtul si lamaia dupa gust.



11	**Pireu de sfecla (dupa 9 luni)** Ingrediente: 1 sfecla mijlocie, 1 cartof, 1 felie de carne pui, 2 linguri gris 1 lingura ulei **Mod de preparare**: Se fierbe sfecla, cartoful si carnea. In ultimele 5-10 minute de fierbere se adauga grisul si se fierb impreuna. Dupa fierbere se adauga uleiul si se face piureu cu mixerul	12	**Pui cu mere (dupa 7 luni)** Ingrediente: 30-40 g piept pui fiert, 1 mar, 75 g de iaurt **Mod de preparare**: Se curata merele si se taie in 4 dupa care se fierb in baie de aburi sau in apa Se zdrobesc merele si se freaca cu iaurtul pentru a obtine o crema care se pune peste pieptul de pui cald si maruntit. Eventual se poate amesteca toata compozitia.
13	**Pireu cartofi cu carne (dupa 6 luni)** Ingrediente: 2-3 cartofi, o felie carne pasare; 100 ml suc de rosii; o frunza de telina; o lingura ulei floarea soarelui **Mod de preparare**: se fierbe cartoful si carnea cu frunza de telina. Se scurge apa, se adauga sucul de rosii si uleiul si se face un piureu cu mixerul.	14	**Carne cu cartofi (de la 6 luni)** Ingrediente: 20-30 g Piept sau pulpa de pui, 1-2 cartofi, iaurt / smantana dupa 7 luni, patrunjel frunze **Mod de preparare**: se fierbe carnea si se marunteste si separat se fierb cartofii. Se maruntesc toate ingredientele si se adauga iaurtul/smantana si verdeata tocata marunt.
15	**Mancare cu gris (dupa 6 luni)** Ingrediente: 6-7 frunze de salata verde, un dovlecel mic, 2 linguri gris, branza rasa **Mod de preparare**: se spala si se taie marunt salata si dovlecelul dupa care se pun la fiert cu putina apa adaugand si gris-ul si amestecand bine sa nu se prinda. Dupa cateva minute de fiert la foc mic, se iau de pe foc si se presara cu branza rasa. Se serveste dupa racire.	16	**Pui cu fructe (dupa 6 luni)** Ingrediente: 20-30 g de carne de pui fiarta, 2 linguri orez fiert; 1 piersica coapta fara coaja si sambure, 1 lingura cu lapte **Mod de preparare**: Se maruntesc toate ingredientele si se omogenizeaza. Se serveste cu lingurita.
17	**Mancare de peste (dupa 6 luni)** Ingrediente: 35 g de file de peste slab (morun, merlan…), 1 dovlecel, 1 morcov, ulei de masline, o felie de lamaie **Mod de preparare**: Se spala legumele si se rad pe razatoare pentru a obtine bucati mici. Se pun legumele pe o coala de aluminiu si peste ele se aseaza pestele picurand si 1-2 picaturi de ulei masline si lamaie. Se da la cuptor (incins) si se lasa 10 minute. Se zdrobesc toate ingredientele si se serveste dupa racier	18	**Pireu de spanac (dupa 6 luni)** Ingrediente: 1 cartof, 40-50 g spanac, 1 galbenus fiert, putin lapte. **Mod de preparare**: Se curata, se taie bucati cartoful si se pune la fiert. Inainte cu cateva minute de a stinge focul se adauga si frunzele de spanac spalate. Se zdrobesc impreuna cu galbenusul pentru a obtine o crema peste care se adauga un sos facut la rece din lapte.
19	**By** mami.ro **Piure cu branza de vaci (dupa 6 luni)** Postata de Durus Octavia, Zalau Ingrediente: un cartof mic, un galbenus, o lingura branza de vaci. **Cum se procedeaza:** Cartoful se curata, se spala si se taie cubulete, pentru a fierbe mai repede. Oul se fierbe tare si i se scoate galbenusul. Cartoful se paseaza impreuna cu galbenusul si se adauga brinza de vaci, frecand amestecul bine pentru o buna omogenizare.	20	**Musaca de cartofi (dupa 6 luni)** Ingrediente: 2 cartofi, 20-30 g de carne de vita sau pui, 50 ml lapte, o bucatica unt **Mod de preparare**: Se omogenizeaza cartofii fierti cu laptele pentru a obtine un pireu. Se pune ½ din pireu intr-un vas uns cu unt si peste el se aseaza carnea maruntita dupa care sa pune restul de pireu. Se da la cuptor 5-10 minute.



21	**Pireu de conopida cu cartofi (dupa 6 luni)** Ingrediente: 1 conopida, 1-2 cartofi, cateva bucatele dovlecel, lapte, unt, verdeata **Mod de preparare**: se fierb in apa conopida, dovlecelul si cartofii maruntiti. Dupa fierbere se zdrobesc cu furculita si se adauga putin lapte, untul si verdeata. Se poate pune in loc de lapte: branza de vaci si /sau putin iaurt (dupa 7 luni)	22	**Sos de vanilie (dupa 8 luni)** Ingrediente: 1 galbenus, 200 ml lapte, 1 lingura zahar, vanilie. **Mod de preparare**: Se fierbe laptele cu vanilie si se adauga galbenusul frecat cu zaharul in prealabil. Se amesteca si se fierbe pana se obtine o compozitie mai groasa. Se lasa la racit.
23	**Ficat la gratar(dupa 6-7 luni)** **I**ngrediente**:** 1 ficat de pasare, 1 lingurita de unt **Mod de preparare**: Se spala ficatul, se asaza intr-o folie aluminiu sau folie de cuptor, se pune peste el o lingurita de unt si se inchide punga. Se da la cuptor 20-2nisi cu pireu de legume de cartofi, pilaf de orez.	24	**Carne de vita cu dovlecel (dupa 6 luni)** Ingrediente: 20-30 g muschiulet de vita, 1 dovlecel, supa de legume **Mod de preparare**: Se marunteste carnea fiarta separat si se amesteca cu dovlecelul fiert in supa de legume.
25	**Rosie umpluta (de la 8 luni)** Ingrediente: 1-2 rosii coapte ; 1 galbenus de ou; 1 lingura branza de vaci, cateva picaturi ulei de masline ; miez de paine inmuiat in lapte; 1-2 masline negre nesarate, verdeata **Mod de preparare**: Se amesteca galbenusul cu branza de vaci, painea cu lapte si miezul de maslina maruntit. Se taie un capac de la rosii si se indeparteaza miezul si samburii. Locul ramas gol se umple cu compozitia obtinuta, se pune capacul pe cosie si se pune intr-un vas uns cu ulei de masline. Se coace in cuptor la foc mic timp de 15-20 minute. Se poate servi cu garnitura de pireu de cartofi sau orez, sau macaroane presarate cu verdeata.	26	**Mancare de legume cu mamaliguta (dupa 8 luni)** Ingrediente: o rosie; 1/2 ardei verde ; 1/2 dovlecel, ulei de masline, 3-4 masline negre fara samburi; 1 frunza mica de dafin si un fir de cimbrisor ; pentru mamaliguta: 200-250 ml lapte, 2-3 linguri faina de porumb, unt **Mod de preparare**: Se curata toate legumele si se pun la fiert in apa (sau baie de abur) ardeiul cu dafinul si cimbrisorul. Dupa 15 minute de fiert se pun si rosia dovlecelul si maslinele si se mai fierb 10-15 minute. Dupa fierbere se curata coaja rosiei si se zdrobesc toate legumele. In paralele se fierbe apa si se toarna ploaie malaiul fierband in continuare pana se obtine o consistenta de sos dupa care se stinge si se amesteca cu bucatica de unt. Se lasa sa se raceasca si se aseaza pe farfurie langa legumele tocate dandu-i o forma interesanta.
27	**Ciulama (dupa 6 luni)** Ingrediente: 30-40 g carne pui, 1 morcov, 1 radacina patrunjel, cateva picaturi ulei, 1 lingurita faina, 2-3 linguri lapte, supa de carne **Mod de preparare**: Se fierb bine carnea si legumele taiate bucatele. Separat se amesteca faina cu untul topit si cu laptele sau supa carne si se combina apoi cu legumele si carnea fierte si maruntite bine. Toata compozitia se fierbe pana se ingroasa ca o crema. Se poate servi cu mamaliguta.	28	**Chiftele de cartofi** (dupa 8 luni) Ingrediente: 3-4 cartofii, unt, branza rasa, 1 galbenus. **Mod de preparare**: Cartofii copti sau fierti se curata de coaja, se zdrobesc bine si se amesteca cu unt, branza si galbenusul de ou. Se formeaza mingiute din compozitie si se pun intr-un vas uns cu unt. Deasupra se poate rade schweitzer si se dau la cuptor 10 minute.
29	**Rosii cu gris (dupa 6 luni)** Ingrediente: 1-2 linguri gris, 200 ml lapte, 1-2 rosii coapte, o bucatica unt. **Mod de preparare**: Se pregateste un gris cu lapte si separat se mixeaza rosiile fara coaja. Se amesteca cele 2 preparate si se pune o bucatica unt.	30	**Cuscus cu pui (dupa 7 luni)** Ingrediente: un pahar mic de cuscus sau gris sau orez, 1 morcov, 1 dovlecel, 30 g piept de pui fiert, unt, patrunjel taiat marunt. **Mod de preparare**: se fierb in apa legumele taiate marunt cca 15 minute. Se zdrobesc apoi si se amesteca cu carnea taiata, untul si cu verdeata



31	**Crochete de peste (dupa 8 luni)** Ingrediente: fileu de peste (merlan, morun,), 2 cartofi, 1 galbenus, unt, patrunjel tocat **Mod de preparare**: se taie cartofii cubulete si se fierb in apa dupa care se zdrobesc si se amesteca cu pestele tocat crud si cu galbenusul, untul si verdeata. Se aseaza compozitia obtinuta intr-un vas uns cu unt dandui-se forma de bilute sau rulouri, cuburi sau turte, stelute....Se lasa cateva minute la cuptor sa se rumeneasca si se servesc cu garnitura de orez, cartofi, legume, mamaliguta, spanac cu lapte Se poate stoarce lamiae. Alta compozitie de crochete: in loc de cartofi se poate pune conopida, gulie, miez de paine inmuiat in lapte, orez, gris, toate fierte si zdrobite in prealabil.	32	**Ghiveci de legume (dupa 7 luni)** Ingrediente: un dovlecel mic, un cartof, 1 ardei gras, un morcov ras, un pic de telina rasa, un ardei gras tocat marunt, 2 rosii (miez zdrobit), 3 linguri orez, ulei de masline, carne pui, vita sau ficat **Mod de preparare**: Se curata si se rad pe razatoare legumele. Se pun la fiert in apa cat sa le acopere si se adauga si orezul. Se amesteca din cand in cand sa nu se prinda si se adauga apa. Se poate fierbe si carnea, bucata intreaga si se marunteste ulterior sau tocata si se incorporeaza in ghiveci.
33	**Sufleu de cartofi cu fructe (dupa 8 luni)** Ingrediente: 3 caise + suc / nectar de caise sau piersici sau mar, jumatate de pahar cu iaurt, ½ cartof fiert. **Mod de preparare**: Se curata fructul ales si se zdrobeste amestecand cu cartoful fiert si cu sucul de fruct pana se obtine o consistenta mai groasa. Se adauga zahar doar la nevoie.	34	**By mami.ro** Postat de Dana Canahai, Salonta **Pui cu caise (dupa 7 luni)** Ai nevoie de: 30-40 g pui fiert sau grill, o caisa, un mar mai mic. **Cum procedezi**: Tai totul in bucati mici si cu ajutorul unui mixer faci piureul. Poti da bebelusului de la 7 luni.
35	**By mami.ro** Postata de Roxana Antoche, Buzau **Piure de dovlecel cu lamaie (dupa 6-7 luni)** Ai nevoie de: 150 g de dovlecei, 20 g de branza alba (sau 10 g de iaurt + 10 g de smantana), o lingura de suc de lamaie. **Cum procedezi:** Se taie capetele dovleacului. Se spala bine fara a se indeparta coaja. Se fierbe 15 minute in cuptorul cu microunde. Se pune in mixer, adaugandu-se sare si sucul de lamaie, apoi se adauga si branza, amestecand mereu. Se serveste bebelusilor care au peste 6 luni.	36	**By mami.ro** Postata de Durus Octavia, Zalau **Gris cu legume (dupa 6 luni)** Ingrediente: cateva frunze de salata, 1 dovlecel mediu, 2 linguri gris. **Cum se procedeaza:** Salata si dovlecelul curatat de coaja si de seminte si taiat cubulete, se fierb. Se amesteca totul cu mixerul, turnand si putina apa. Se pun din nou la foc si se adauga si cele doua linguri de gris. Se lasa la foc mic cateva minute. Acest amestec se pune putin la cuptor si se servesste caldut. Puteti adauga si putina branza de vaci.
37	**By mami.ro** Postata de Cataliana Anghene, Focsani **Piure cu dovleac si galbenus de ou (dupa 6 luni)** Ai nevoie de: dovleac, 1 ou tare (pana la varsta de 1 an nu se da bebelusului decat galbenusul) **Cum procedezi:** Se curata dovleacul, se elimina fibrele, samburii si, bineinteles, coaja, apoi se taie in bucati. Se fierb bucatile de dovleac in oala sub presiune. Intre timp se fierbe un ou tare. Dupa ce au fiert legumele, se scurg si se adauga galbenusul, apoi se zdrobesc toate. Se pune o bucatica de unt cat o nuca si se serveste. Reteta se prepara repede si este ideala pentru bebelusi.	38	**By mami.ro** Postata de Mihaela Viorica Stroie, Ploiesti **Piure de pui cu legume (bebelusi de 6-12 luni)** Ai nevoie de: 230ml apa, 1 piept de pui, 60 g orez, 3 morcovi, 120 g fasole verde. **Cum procedezi:** Apa cu puiul si orezul se fierb la foc mic, intr-o oala cu capac timp 20 de minute. Se adauga morcovii intregi si fasolea verde si se mai fierb 10 minute. Scurgeti amestecul din oala, pastrand zeama deoparte, apoi faceti un piure, adaugand atata zeama rezultata cat este nevoie pentru a obtine consistenta dorita. Se serveste calda sau se pastreaza in congelator, in portii mici.



39	By mami.ro Postata de Durus Octavia, Zalau **Piure de dovlecel cu lamaie (dupa 7 luni)** Ingrediente: un dovlecel mediu, un iaurt, putin suc de lamaie. **Cum se procedeaza:** Dovlecelul se curata de coaja si de seminte si se fierbe intreg. Se scoate se scurge si se mixeaza sau se sfarama bine. Se adauga iaurtul si putin suc de lamaie, apoi se amesteca din nou bine.	40	By mami.ro **Rasol de peste (dupa 6 luni)** **Ai nevoie de**: 250 g de salau, pastrav sau alt peste alb, 25 g de unt, 1 lingurita de zeama de lamaie, 100 g de zarzavat. Fara sare! **Cum procedezi**: Curata si spala pestele, apoi fierbe-l 30 de minute impreuna cu patrunjelul, pastarnacul, telina si morcovul! Scoate-l din cratita, scurge-l si curata-l de oase cu cea mai mare atentie! Striveste-l cu fruculita, adauga cateva legume pasate, untul, si lamaia!
41	By mami.ro **Pilaf cu carne si legume (dupa 6 luni)** **Ai nevoie de**: 100 g de carne de pasare sau vita, doua linguri de orez, un morcov, o ceapa, un dovlecel mijlociu, verdeata, doua lingurite de ulei. Fara sare! **Cum procedezi**:Taie carnea in bucati si fierbe-o impreuna cu morcovul taiat rondele si cu ceapa copata inainte! Dovleceii se curata si se taie in cuburi sau rondele mai groase, se fierb separat si se scurg. Simultan, se fierbe separat orezul si se scurge. Amesteca apoi legumele, carnea, orezul si uleiul, iar la final presara verdeata taiata marunt si pune totul pentru 5-10 minute in cuptor, la foc potrivit! Inainte de servire, foloseste mixerul sau blenderul si striveste bucatelele de carne fiarta si boabele de orez facandu-le pasta. Altfel, copilul risca sa se inece.	42	By mami.ro **Legume umplute cu carne de vita (dupa 7-8 luni)** Ai nevoie de: 250 g carne slaba de vaca, 2 ardei grasi, un dovlecel, 2 rosii, 3-4 linguri de orez, 2 galbenusuri, ulei, verdeata, sos de rosii. **Cum procedezi**: Speli bine carnea, apoi o dai de doua ori prin masina de tocat si o amesteci cu galbenusurile, verdeata tocata marunt si orezul. Speli bine legumele. Tai "capacul" ardeilor, scoti semintele si ii oparesti in apa clocotita. Tai si "capacul" rosiilor si scobesti mijlocul de seminte. Scurgi sucul. Dovlecelul se taie in doua si il scobesti, obtinand doua "recipiente" de umplut. Umpli legumele cu compozitia din carne, lasand deasupra un gol de doi centimetri. Le pui la fiert, la cuptor, in sosul de rosii. Sunt delicioase cu iaurt si patrunjel verde tocat.
43 45	By mami.ro Postata de Roxana Antoche, Buzau **Piureu Mimosa (dupa 8 luni)** Ai nevoie de: 2 pliculete de piure de morcovi sau piure preparat in casa din 2 morcovi fierti; 2 linguri de branza telemea; 2 galbenusuri; 160 ml lapte semi-degresat; 160 ml apa. **Cum procedezi:** Fierbe ouale 10 minute, apoi curata-le de coaja si scoate-le galbenusul fiert tare. Striviteste-l cu furculita. Prepara piureul de morcov. Apoi adauga branza telemea si presara cu galbenusul strivit. **Pui cu legume (dupa 6 luni)** Ingrediente: 15-20 g piep pui, 1 morcov, 1 patrunjel (+ frunze), pastai fasole verde, unt	44	By mami.ro **Peste cu legume (dupa 6 luni)** Ingrediente: 200g peste alb, un sfert de ceapa, putin morcov, un sfert de cartof, putin (brocolli dupa 1 an) sau conopida. Se pot adauga si cateva bucati de fasole verde, patrunjel, telina. Se adauga unt cat o aluna. **Cum se procedeaza:** Toate ingredientele se fierb la foc mic. Cand s-au fiert se mixeaza. Este o reteta pe care fiul meu o apreciaza foarte mult si nu ia mult timp de preparare, cam 15 minute. **Mod de preparare**: Se curata legumele, se spala si se maruntesc apoi se fierb incet 1-2 ore. Se adauga si pieptul de pui si se mai fierbe 10 minute. Dupa ce se strecoara se mixeaza toate si se adauga untul.



2. RETETE CULINARE pentru varsta cuprinsa intre 6-9 luni

2.4. DESERTURI – 18 retete

1	**Urda din lapte praf (dupa 6 luni)** Ingrediente: lapte praf 75 g, calciu lactic 4-5 pastile. **Mod de preparare**: se prepara 500 ml lapte praf si se fierbe. Se adauga pastilele si se lasa sa fiarba cam 1 minut. Se raceste bine si se strecoara branza obtinuta	2	**Galuste de gris cu lapte (de la 7-8 luni)** Ingrediente: 1 galbenus, gris, 500 ml apa, 200 ml lapte, zahar dupa gust. **Mod de preparare**: Se bate bine galbenusul cu gris dupa nevoie pentru galuste. Se fierb galustele in apa cu putin zahar. Separat se pune laptele la fiert cu putin zahar si cand galustele sunt fierte (moi si pufoase) se iau cu paleta si se trec in lapte.
3	**Desert de fructe cu cereale (dupa 6 luni)** Ingrediente: mar, para (sau piersica, prune); 1-2 linguri de fulgi de ovaz / tarate ovaz / grau / tarate grau **Mod de preparare**: Fructele se rad si separat fulgii se lasa la inmuiat. Se amesteca cu mixerul pana se omogenizeaza. Este un desert cu multe fibre si vitamine.	4	**Gris cu lapte (dupa 6 luni)** – se fierbe 300-400 ml lapte cu gris pana la o consistenta mai groasa. Se serveste cu gem sau dulceata sau sirop. **Biscuiti cu lapte** – se amesteca 3-4 biscuiti rasi si se adauga laptele pana se obtine o crema **Iaurt cu fructe** – se maruntesc bine diferite fructe (mar, piersici, caise, visine, cirese) si se amesteca cu iaurt.
5	**Compot de cirese cu iaurt (dupa 6-7 luni)** Ingrediente: 100-200 g cirese coapte, 2-3 linguri iaurt, zahar **Mod de preparare**: Se spala ciresele si se indeparteaza coditele si samburii. Se fierb 10-15 minute in putina apa(cu sau fara zahar) si dupa scurgere se piseaza cu furculita adaugandu-se si iaurtul.	6	**Piure de pere si ananas (dupa 6 luni)** Ingrediente: o para, cateva bucati de ananas, suc lamaie Mod de preparare: se marunteste para curatata si cu ananasul si se mixeaza bine. Se adauga cateva picaturi suc lamaie
7	**Budinca de mere (dupa 7 luni)** Ingrediente: 1 galbenus, 30-40 g zahar, o bucatica unt, 20-25 g faina, 2-3 mere rase. **Mod de preparare**: Se rade miezul de la mere si se amesteca cu putin zahar. Separat se freaca restul de zahar cu untul, galbenusurile si faina si apoi se amesteca cu merele Se da la cuptor toata compozitia intr-un vas uns. Se poate servi cu suc de fructe sau sirop.	8	**Budinca de mere (dupa 6 luni)** Ingrediente: 2-3 mere, zahar, gris sau orez, lapte, unt **Mod de preparare**: Se curata si se taie felii merele. Se unge un vas cu unt si in el se pune un strat de felii de mar, apoi un strat cu putin zahar pudra si apoi un strat subtire de orez sau gris si se tot repeta pana se termina merele. La sfarsit se adauga lapte cat sa acopere tot continutul si se da la cuptor. Budinca este gata cand s-a fiert orezul / grisul.
9	**Budinca de orez cu branza (dupa 7 luni)** Ingrediente: un pahar cu orez, 100 g branza vaci, 200 ml lapte, o bucatica unt, 1 galbenus, apa **Mod de preparare**: Se fierbe orezul cu laptele si putina apa pana se poate zrobi si scade lichidul. Se pasireaza orezul fiert si se amesteca cu galbenusul frecat in prealabil cu putin zahar si cu branza de vaci. Se pune compozitia intr-un vas uns si se adauga deasupra untul dupa care se da la cuptor 20-30 minute.	10	**Gris cu lapte caramel (dupa 8 luni)** Ingrediente: apa, 2-3 linguri gris, 150 ml lapte, 2-3 lingurite zahar,o bucatica unt, dulceata de visine (optional) **Mod de preparare**: Se arde zaharul caramel, se stinge cu lapte amestecat cu apa iar cand clocoteste se adauga grisul in ploaie si se fierbe 10-15 min. Cand s-a racit pe jumatate, se amesteca cu untul si eventual dulceata de visine.



11	**Branza de vaci cu galbenus (dupa 6-7 luni)** Ingrediente: 100 g branza de vaci proaspata, 1 galbenus de ou fiert, 1-2 lingurite zahar, unt, coaja de lamaie sau vanilie pentru aroma. **Mod de preparare**: Se freaca bine galbenusul cu zaharul si apoi se adauga branza de vaci. Se freaca totul pana se obtine o crema, in care se adauga untul moale de la temperatura camerei, vanilia si/sau coaja de lamaie.	12	**Salata de fructe (dupa 6 luni)** Ingrediente: 2 mere, 1 para, 1 banana, 1 portocala, ananas, 1 piersica, 2-3 caise, cirese, visine, zeama de lamaie; **Mod de preparare**: se curata fructele si se mixeaza sau se toaca marunt. Se poate prepara orice combinatie din 2-3-4-5 fructe mentionate mai sus Se poate adauga si avocado sau lapte, iaurt (dupa 7 luni)
13	**Mere umplute (dupa 8 luni)** Ingrediente: 4-5 mere, 1-2 galbenuse, jumatate de cana de lapte, 2-3 felii/miez de paine; -2 linguri stafide; zahar, unt **Mod de preparare**: Se spala bine merele si li se decupeaza un capac. Se scobeste si se indeparteaza coceanul si miezul din interior lasand o parte de miez netaiata. Miezul scos se zdrobeste/taie si se amesteca cu galbenusul, miezul de paine inmuiat in lapte. Se poate adauga si branza de vaci. Si zahar la nevoie. Se umplu apoi merele si se aseaza intr-o tava tapetata cu unt si se da la cuptor timp de 20-25 minute. By mami.ro	14	**Branza de vaci cu biscuite si iaurt (dupa 7-8 luni)** Ingrediente: 4 lingurite branza vaci, 2-3 lingurite iaurt, 1-2 biscuiti maruntiti **Mod de preparare**: se amesteca ingredientele pentru a obtine un preparat mai consistent. Este o sursa bogata in calciu. By mami.ro
15	**Cocteil de fructe si legume (dupa 6 luni)** Ai nevoie de: mere (100-150 g), morcovi (100-150 g), struguri (100-150 g), rosii (80-100 g), o jumatate de lamaie. **Cum procedezi**: taie rosiile decojite in felii si trece-le printr-o sita, apoi aplica aceeasi "tortura" si boabelor de struguri. Pentru mar si morcov treaba se complica putin, pentru ca vei avea nevoie de tehnologie. Daca nu ai prin casa un storcator de fructe, atunci vei fi nevoita sa recurgi la clasica razatoare. Asa ca mare atentie la unghii si la degete! Apoi stoarce jumatatea de lamaie, pana la ultima picatura, si amesteca toate aceste "zemuri" de consistente diferite. Vei obtine astfel un suc "minune", plin de factori nutritivi (vitamine, zinc, magneziu, fosfor etc.), numai buni sa intareasca sistemul imunitar al micutului. Evita sa indulcesti suplimentar sucul, pentru ca puiul tau va prinde foarte repede drag de zahar si nu va mai accepta alimente sau bauturi neindulcite! Si stim cu totii ca dulciurile rafinate, consumate in exces, pot provoca carii dentare, obezitate, diabet sau probleme cardiovasculare. De asemenea, prepara doar atat suc cat aveti nevoie! Altfel, micutul nu va bea tot cocteilul, iar vitaminele din amestec vor ramane prea mult in contact cu aerul si se vor oxida, devenind inutilizabile.	16	**Compot de pere (dupa 7-8 luni)** **Ingrediente:** 1 kg de pere, 25 g de zahar. **Mod de preparare:** Se spala perele, se curata de coaja, se taie in felii sau cubulete si se inlatura semintele. Se pun la fiert intr-un vas, cu doua lingurite de zahar. Compotul este gata cand fructele s-au inmuiat. **Nota:** Copiii adora compotul, care poate fi un foarte bun substituent al ceaiului. Chiar daca sunt tratate termic, fructele nu-si pierd in totalitate vitaminele. Daca un copil refuza fructele crude, ii poti oferi asadar compot. Si dulceata este o solutie, dar numai dupa varsta de 10 luni, de preferinta pe paine, in asociatie cu untul. Spre deosebire de compot, dulceata contine mai mult zahar si este bine sa eviti excesul. Atunci cand cumperi din comert compoturi sau dulceturi uitata-te atent pe etichete sa nu contina conservanti sau coloranti. Cel mai bine este sa le prepari in casa.



17	**By** mami.ro **Spuma de piersici cu gris (dupa 7-8 luni)** Ai nevoie de: o piersica bine coapta (o poti inlocui cu un mar, o ceasca de visine etc.), o lingura de gris, o lingurita de zahar, un pahar mic cu apa. **Cum procedezi**: Speli bine si cureti piersica, apoi o treci prin sita, pui la rece sucul obtinut si fierbi pulpa. Strecori siropul rezultat dupa fierbere (aproximativ doua treimi de pahar) si il pui din nou pe foc, apoi adaugi grisul "in ploaie" si zaharul, amestecand energic cu telul sau cu lingura. Dupa 4 minute, il iei de pe foc, dar continui sa-l "bati" inca cinci minute. Dupa care il amesteci cu sucul pastrat la rece.	18	**Crema de branza cu mere (peste 8 luni)** Ingrediente: 150 g branza vaci; 2-3 mere, 1 lingurita de zahar, scortisoara **Mod de preparare**: Branza de vaci se freaca bine cu zaharul pana se obtine o crema. Se rad merele pe razatoarea de sticla si se calesc putin cu unt dupa care se amesteca cu branza si cu scortisoara. La servire se poate adauga suc de portocale sau lamaie.





3. RETETE CULINARE pentru varsta cuprinsa intre 9-12 luni

3. 1. APERITIVE – 3 retete

1	Branza cu ficatei (dupa 8 luni) Ingrediente:150-200 g cas sau branza dulce/telemea desarata , 2-3 ficatei de pui **Mod de preparare**: Se fierb ficateii in apa si se zdrobesc. Se amesteca apoi cu branza si se poate servi cu pireu cartofi sau orez si verdeata. **By** mami.ro Postata de Irina Tiurin, Bucuresti	2	**Branza dulce de vaci preparata in casa (dupa 12 luni)** Ingrediente: 500 + 500 ml lapte de vaca (mai gras) **Mod de preparare**: Se pastreaza la cald 500 ml lapte timp de o zi pana se prinde dupa care se pune la fiert alti 500 ml lapte si cand fierbe se aduga laptele prins. Se lasa sa fiarba cateva minute dupa care se strecoara prin tifon branza **Reteta cu cheag**: se pune lapte dulce la incalzit si cand este cald se adauga cheagul (1 lingura cheag la 5 litri lapte) si apoi se strecoara prin tifon
3	**Pateu tare delicios (dupa 9-10 luni)** Ai nevoie de: 2 cartofei, 3 ficatei pasare, 50 g lapte, o lingurita unt. **Cum procedezi**: Fierbi cartofii cu ficateii. Apoi, ii zdrobesti, adaugi adauga untul, laptele si amesteci bine.		





3. RETETE CULINARE pentru varsta cuprinsa intre 9-12 luni

3.2. SUPE, CIORBE – 3 retete

1	**Supa alfabet (dupa 9 luni)** Ingrediente: 1 morcov, 1 cartof, partea alba a unei bucati de praz, o cana lapte, 2 linguri paste fainoase alfabet, unt **Mod de preparare**: Se taie bucati legumele si se fierb in apa, dupa care se zdobesc si se adauga in lapte impreuna cu pastele si untul. Se fierb astfel 10 minute la foc mic.	2	**Supa-crema de andive (dupa 12 luni)** Ingrediente: 1 andiva, 1 cartof, 1 lingura cu iaurt,; suc lamaie, 1 lingurita zahar pudra **Mod de preparare**: Se curata andiva, indepartand centrul (cotorul este amar), se spala si se taie in bucati. La fel si cartoful. Se fierbe la foc mic timp de 1 ora: andiva, cartoful, sucul de lamaie, zaharul. Se scurg legumele si se zdobesc adaugand iaurtul. Se dilueaza cu supa in care au fiert.
3	**Ciorba de perisoare (dupa 9 luni)** Ingrediente : 1/2 kg carne de vaca, 1 galbenus crud, patrunjel verde, 1 morcov, 1 radacina de patrunjel, 1 telina mica, 1 lingura cu orez, 2 linguri smantana, zeama lamaie. **Mod de preparare** : Se fierb legumele razuite in 1,5 l apa si se adauga si perisoarele facute din: carnea tocata amestecata bine cu 1 galbenus si cu orezul. Se fierb toate impreuna cca 30 minute. La sfarsit se drege ciorba cu mantana si se adauga zeama lamaie si verdeata dupa gust.		





3. RETETE CULINARE pentru varsta cuprinsa intre 9-12 luni

3.3. SOSURI, SUFLEURI – 24 retete

1	**Chiftelute de orez umplute (dupa 9 luni)** Ingrediente: un pahar orez, o bucatica unt, 40 g cascaval ras, o felie sunca slaba, 3 galbenusuri, mozzarella, pesmet, ulei de masline **Mod de preparare**: Se fierbe orezul in apa si se lasa sa se raceasca. Se amesteca apoi cu 2 galbenuse si cu cascavalul ras. Se portioneaza in bilute care se apasa la mijloc pentru a lasa loc de umplere cu mozzarella si bucatele de sunca, acoperindu-se apoi cu orez. Se dau la sfarsit prin ultimul galbenus batut si se pun intr-o tigaie unsa cu unt si se dau la cuptor 15-20 minute.	2	**Budinca de legume (dupa 9 luni)** Ingrediente: pireu de legume, unt, 1 lingurita faina alba, lapte fierbinte,;1 lingura lapte praf, 1 galbenus **Mod de preparare**: Se face un sos gros din unt, faina si lapte lichid si praf (fara a praji faina, doar prin fierbere). Se amesteca apoi cu galbenusul batut si cu cateva linguri de pireu legume. Toata compozitia se omogenizeaza si se pune intr-un vas termorezistent si se da la cuptor 15-20 minute. Se poate pune in budinca si carne de pui, vita sau peste maruntita sau branza telemea sau cascaval razuit.
3	**Pireu de ardei (dupa 9 luni)** Ingrediente: 1 ardei copt, 1 galbenus, 50 g brinza **Mod de preparare**: Se face un piure care se fierbe 20 min pe baie de abur sau in cuptorul cald **Pireu de urzici, loboda, stevie (dupa 10 luni)** Se prepara ca si pireul de legume	4	**Sunca cu paste fainoase (dupa 9 luni)** Ingrediente: 50 g de paste fainoase alfabet (se fierb mai bine sau alt tip de paste fainoase marunte), o felie sunca presata, unt **Mod de preparare**: se fierb pastele in apa dupa care se scurg, se maruntesc daca e cazul si se amesteca cu untul. Separat pe farfurie se taie bucatele sunca.
5	**Mamaliguta cu branza (dupa 9 luni)** Ingrediente : o cana lapte diluat cu 100 ml. Apa, 2 linguri cu varf de malai, 2 linguri branza de vaci, smantana, unt **Mod de preparare**: Se fierbe laptele diluat cu apa si se aduga in ploaie faina de malai. Se fierbe 15 minute dupa care se adauga branza si o bucatica unt omogenizand. Se serveste cu smantana.	6	**Omleta cu branza (dupa 10 luni.)** Ingrediente: 2 galbenusuri, 2 linguri lapte, cascaval ras, unt **Mod de preparare**: Se bat bine galbenusele cu laptele si apoi se adauga si branza rasa. Se pune compozitia intr-un vas uns si se da la cuptor sau pe baie de apa 10 minute.
7	**Budinca de ciuperci (dupa 12 luni)** Ingrediente: 100-150 g ciuperci proaspete, unt, 1 galbenus, 150 ml lapte, 1 lingura faina. **Mod de preparare**: Ciupercile fierte si scurse amestecate cu unt se pun intr-o forma unsa si se adauga un galbenus batut cu laptele si faina. Se poate pune si o rosie decojita si zrobita. Se dau la cuptor cca 15-20 minute.	8	**Conopida cu carne (dupa 10 luni)** Ingrediente: 1 conopida , 100 g carne vita sau pui, 1 lingura faina, 1-2 rosii **Mod de preparare**: Se fierbe conopida spalata si taiata buchetele in apa. Separat se fierbe carnea taiata bucatele . Se amesteca carnea maruntita cu conopida zdrobita mai marunt si untul si peste ele se toarna un sos din apa, rosii bucatele si faina si se pune la cuptor cca 30 minute. Se poate servi cu smantana. Se pot prepara le fel si dovlecel sau fasole verde.



9	**By mami.ro** **Orez cu spanac (dupa 6-7 luni)** Ai nevoie de: spanac, cam 1 kg, o cana de orez, o legatura de ceapa verde, ulei, un morcov. **Cum procedezi**: pui ceapa un pic la inabusit impreuna cu morcovul dat prin razatoare. Dupa ce s-au inmuiat adaugi orezul in prealabil spalat bine. Se lasa la fiert cam 15 -20 min. pana ce se umfla orezul, dupa care se adauga spanacul taiat marunt(acesta trebuie curatat, spalat cam in 4 ape de nisip si apoi pus in apa clototita la oparit). E o reteta pentru mamici care nu prea au timp de stat mult in bucatarie!	10	**Ciuperci cu ou (de la 12 luni)** Ingrediente: 100 g de ciuperci proaspete, unt, 1 galbenus , 1-2 linguri faina **Mod de preparare**: se fierb ciupercile bine spalate in putina apa si cand sunt fierte mai trebuie sa ramana apa cat sa le acopere. Se pregateste o compozitie de galbenus cu putina faina si se imprastie cu furculita in mancarea de ciuperci care fierbe la foc mic. Se adauga putin unt si verdeata si se trage de pe foc.
11	**Sufleu de cartofi copti cu ou, rosii si branza rasa (dupa 10 luni)** Ingrediente: 1 rosie decojita, 3-4 cartofi, unt, ½ cana lapte, 1 galbenus. **Mod de preparare**: Se fierb sau se coc cartofii in coaja dupa care se decojesc si se zdrobesc amestecand cu galbenusul si untul. Se pune compozitia obtinuta intr-un vas uns si se acopera cu felii de rosii , branza rasa si laptele. Se da la cuptor cca 10 minute.	12	**Mancare de peste cu porumb (dupa 10 luni)** Ingrediente: 1 cartof, foi dafin; 1-2 bucati fileu de peste (merluciu, cod), 1 cana lapte, 100 g boabe porumb (congelate), patrunjel tocat **Mod de preparare**: Se fierbe pestele in lapte cca 10 minute, impreuna cu cartoful taiat bucatele si cu dafinul. Se scurg componentele si in locul lor se pune la fiert cca 5 minute porumbul. Se scurge apoi si porumbul si se amesteca cu restul zdrobind. Se poate mixa pentru a obtine un pireu sau se pot lasa bucatele mici. Se adauga verdeata si uleiul.
13	**Vinete umplute (dupa 12 luni):** Ingrediente: o vanata, 2 rosii coapte, tarhon, marar, patrunjel **Mod de preparare**: Se oparesc rosiile pentru a puta fi decojite si se taie marunt. Se aseaza cu celelalte legume taiate marunt si se fierb 5 minute pentru a obtine un sos. Se coace vanata intepata in coaja si dupa aceea se curata si se taie in 2 jumatati peste care se aseaza sosul de rosii de mai sus.	14	**By mami.ro** Postata de Catalina Anghene, Focsani **Piure de mazare (dupa 12 luni)** Ai nevoie de: mazare boabe 350 g, zahar 5 g, lapte 150 ml, unt 40 g. **Cum procedezi**: mazarea se fierbe in apa timp de 40-50 min. Apoi se strecoara bine, se paseaza intr-un vas, printr-o sita fina. Pe plita sau la baia de aburi, se amesteca cu untul, laptele si zaharul.- doar dupa 7–8 luni
15	**By mami.ro** Postata de Catalina Anghene, Focsani **Piure de sfecla (dupa 12-24 luni)** Ai nevoie de: 1 sfecla mijlocie, 1 cartof, 1 felie de carne pui (cat o lingura), 2 linguri gris, 1 lingura ulei, chimen dupa gust. **Cum procedezi:** Se fierbe sfecla, cartoful si carnea de pasare cu chimenul. In ultimele 5-10 minute de fierbere se adauga grisul si se fierb impreuna. Dupa fierbere se adauga uleiul si se face piureu cu mixerul.	16	**By mami.ro** Postata de Veronica Tudorache, Bucuresti **Gogosele din cartofi (dupa 8-9 luni)** Ingrediente: 250 g cartofi, 10 g unt, 10 g branza rasa, un galbenus. **Cum se procedeaza:** Cartofii se coc se zdrobesc si se amesteca cu unt, branza, galbenus de ou. Se aseaza gramajoare pe o tava unsa, se presara schweitzer ras (daca vreti) si se coc la foc iute. Ei i-am strivit cu furculita si i le-am amestecat cu iaurt. Oul (galbenusul) se pune crud, NU se fierbe.



17	**By mami.ro** **Piure de mazare cu morcovi (dupa 12 luni)** **Ai nevoie de**: 300 g de mazare, un morcov, doua linguri de unt, un varf de lingurita de zahar, 150 ml de lapte. **Cum procedezi**: Fierbi mazarea si rondelele de morcov pana cand sunt foarte moi, cam 40-50 de minute. Le scurgi, apoi le pasezi printr-o sita fina. Pasta astfel obtinuta o amesteci cu zaharul, laptele si untul, apoi o pui la fiert, in baie de apa, cam 5-10 minute, pana se omogenizeaza bine.	18	**By mami.ro** **Taitei cu carne (dupa 9-10 luni)** Ai nevoie de: 80 g de taitei fara albus, 2 rosii potrivite si bine coapte, 100 g de carne de pui sau de vitel, 20 g de unt (ulei), 10 g de verdeata, de preferinta patrunjel. **Cum procedezi**: Fierbi taiteii in apa cu sare aproximativ 20 de minute, apoi ii scurgi si ii racesti. Separat, intr-o craticioara, fierbi carnea tocata in apa cu ulei (unt). Adaugi putina apa, verdeata tocata foarte fin, iar in final stingi amestecul cu zeama de rosii. La sfarsit, amesteci bine taiteii inabusiti cu carne si pui amestecul la cuptor, la foc potrivit, pret de inca 15-20 de minute. Taiteii cu carne pot fi serviti cu 50 ml de sos de rosii in care se rad 20 g de branza de vaci data prin sita si 2-3 g de marar tocat foarte fin.
19	**By mami.ro** **Pasare cu sos de zarzavat si macaroane (dupa 9-10 luni)** Ai nevoie de: 300 g carne de pasare (de preferinta piept de pui sau de curcan), 50 g de morcovi, 50 g de patrunjel (frunze), tocat marunt, 50 g de albitura, 50 g de telina, o lingura de ulei masline, o lingura cu varf de faina, 200 g de macaroane bine fierte. **Cum procedezi**: Fierbi carnea si o servesti cu 50 ml de sos de zarzavat, la care adaugi o garnitura de macaroane peste care pui putin unt. Sosul de zarzavat se prepara astfel: cureti temeinic toate zarzavaturile, le speli si le tai cubulete foarte mici sau le dai prin razatoare si le pui la fiert, in putina apa cu ulei. Le lasi sa fiarba 10 minute, apoi le strecori si le dai prin sita. Amesteci pasta astfel obtinuta cu faina si-o mai dai in 2-3 clocote, impreuna cu carnea, la sfarsit adaugi patrunjelul tocat fin.	20	**By mami.ro** **Macaroane cu carne (dupa 12 luni)** Ai nevoie de: un pumn de macaroane maruntite, o felie de carne slaba de vita, un galbenus de ou, putin lapte, sos de rosii, verdeata, ulei. **Cum procedezi**: Pui la fiert macaroanele in apa (o parte macaroane la patru parti apa). Cand s-au fiert, le limpezesti si le scurgi. Dai carnea prin masina de tocat, de doua ori, impreuna cu verdeata, apoi o amesteci cu o lingura de ulei si o inabusi in apa intr-o craticioara. Bati galbenusul cu doua linguri de lapte si il torni peste macaroane. Amesteci bine, apoi pui jumatate din compozitie intr-un vas termorezistent, torni deasupra carnea si pui si restul de macaroane. Dai budinca la cuptor pana se rumeneste (dar nu prea tare), apoi o servesti cu suc de rosii din belsug.
21	**By mami.ro** **Cartofi la cuptor (dupa 9-10 luni)** Ai nevoie de: 3-4 cartofi medii, 2 galbenusuri, un castron mic cu amestec de branza de vaci sau telemea desarata, o ceasca lapte, putin cimbru uscat. **Cum procedezi**: Speli bine cartofii si ii fierbi in coaja. Cand se patrund usor cu furculita, ii scurgi, ii cureti de coaja si ii strivesti usor. Amesteci galbenusurile cu branza si laptele, adaugi un varf de cutit de cimbru uscat, bine maruntit, si pui totul peste cartofi. Torni compozitia intr-un vas uns cu unt si dai la cuptor pana cand se rumeneste.	22	**By mami.ro** **Macaroane cu branza (dupa 9-10 luni)** **Ai nevoie de**: 100 g de macaroane (sau altfel de paste), 100 g de branza de vaci, un galbenus de ou, doua linguri de iaurt. **Cum procedezi**: Fierbe pastele si scurge-le, unge bine cu unt o tava, un vas Jena sau o cratita! Amesteca pastele cu galbenusul de ou si cu branza de vaci! Pune compozitia in vas, toarna deasupra iaurtul si coace-o timp de 20 de minute la foc potrivit.



23	By mami.ro Postat de Durus Octavia, Zalau **Budinca de urzici cu piure (dupa 9 luni)** Ingrediente: un cartof, 50g urzici fierte, un galbenus, unt. **Cum se procedeaza:** Cartoful, curatat, spalat si taiat rondele, se fierbe. La fel si oul. Urzicile se scurg de apa si impreuna cu cartoful se paseaza bine si se amesteca cu galbenusul. Aceasta compozitie se pune intr-un vas termorezistent, uns cu putin unt, iar forma se aseaza intr-o oala cu apa fiarta, pe foc. Se lasa aproximativ 15 minute.	24	By mami.ro **Dovlecei cu branza la cuptor (dupa 9-10 luni)** **Ai nevoie de**: un dovlecel sau doi mici, 30-50 g de branza de vaci, 15 g de telemea desarata, 10 g de unt, 40-50 g de iaurt, putina verdeata. Fara sare! **Cum procedezi**: Spala bine dovleceii si curata-i de coaja! Spala-i din nou, taie-i pe jumatate, in lung, si scobeste-i la mijloc, ca o albie! Intr-o oala cu apa clocotind opareste jumatatile astfel pregatite nu mai mult de 4-5 minute! Amesteca miezul ramas cu branza si verdeata tocata marunt! Scoate dovleceii din oala, scurge-i bine, apoi umple-i cu acest amestec si asaza-i intr-o tava unsa cu putin unt, in care ai pus si apa (atat cat sa nu atinga umplutura). Lasa-i in cuptor, la foc potrivit, pana se rumenesc si scade apa! Serveste-i imediat, pasati, cu iaurt!





3. RETETE CULINARE pentru varsta cuprinsa intre 9-12 luni

3.4. GUSTARI – 23 retete

1	**Biscuiti (dupa 9 luni)** Ingrediente: 750 g faina, 250 g zahar, unt, 2 galbenusuri, iaurt sau smantana cat cuprinde **Mod de preparare**: Se amesteca bine toate componentele si se obtine o compozitie care se intinde si din care se decupeaza biscuiti in diferite forme sau cornulete care se dau la cuptor 20-30 minute la foc mic.	2	**Biscuiti fara ou (dupa 9 luni)** Ingrediente: 300 g faina, 100 g unt, 2-3 linguri de zahar, 150 ml lapte **Mod de preparare**: Se amesteca toate ingredientele (initial se freaca faina cu untul si se adauga laptele si zaharul) si se intinde o foaie de aluat din care se decupeaza biscuiti in diferite forme. Se dau la cuptor intr-o tava unsa.
3	By mami.ro **Papanasi cu branza dulce (dupa 9 luni)** **Ai nevoie de**: 200 g de branza de vaci, un galbenus de ou, 2 ½ linguri de gris, 20 g de zahar, o oala cu apa clocotind. **Cum procedezi**: Amesteci bine branza cu oul, adaugi zaharul si grisul si freci amestecul. Iei din compoziti cate o lingurita si o torni in apa clocotita, apoi o lasi la fiert 5-10 minute. Cand papanasii ies la suprafata, se scot cu o strecuratoare de supa. La sfarsit, se poate adauga putin unt sau gem.	4	By mami.ro Postata de Dana Canahai, Salonta **Piure de visine si banane (dupa 12 luni)** Ai nevoie de: 10-15 visine fara samburi, 1 banana spalata si curatata de coaja, putina apa fiarta si racita. **Cum procedezi**: tai banana in bucati mai mici, adaugi visinele si cu un mixer vertical se face piureul. Daca e necesar, poti adauga putina apa fiarta si racita pentru a mai "lungi" piureul. Se poate da bebelusului de la 9 luni.
5	**Budinca de gris (dupa 10 luni)** Ingrediente: 3 galbenusuri, 6 linguri de zahar, 6 linguri de gris, 1 litru lapte, coaja de lamiie, esenta de vanilie **Mod de preparare**: Se freaca galbenusurile cu 4 linguri zahar si cu grisul, se toarna intr-o forma unsa si se da la cuptor. Dupa 10-15 minute se adauga laptele fiert in acest timp cu restul de zahar si cu vanilia si lamaia. Se mai lasa la cuptor 5-10 minute si dupa racire se serveste cu dulceata.	6	By mami.ro Postata de Dana Canahai, Salonta **Cocktail de vitamine (dupa 12 luni)** **Ai nevoie de**: o sfecla rosie, 2 mere, 2 linguri miere, un praf de scortisoara, 2 linguri de iaurt natur. **Cum procedezi**: sfecla si merele se dau pe razatoare, se adauga si celelalte ingrediente si se amesteca bine.
7	By mami.ro **Sodou (dupa 12 luni)** Foarte indragit de copii, sodoul aduce o multime de proteine de calitate (din ou si lapte), vitamine, minerale si un plus de energie oferit de miere. **Cum se procedeaza** Alege un ou proaspat (doar galbenusul), verificand cu atentie data inscriptionata pe coaja. Separa galbenusul de albus si amesteca-l cu doua linguri de miere si un pahar de lapte fierbinte, de 250 ml. Apoi il dai micutului, cat de cald il suporta.	8	By mami.ro Postata de Diana Manuela Boboc, Bacau **Piure de avocado si banana (dupa 12 luni)** Ingrediente: 1/2 avocado bine copt, 1/2 banana, putin lapte (de san sau lapte praf) **Cum se procedeaza:** Se paseaza ambele ingrediente cu furculita si apoi se adauga putin lapte.



9	By **mami.ro** Postata de Vali Geanina Stefan, Slobozia **Mar copt cu orez (dupa 6 luni)** Ingrediente: 2 mere, 2 linguri orez, o lingurita rasa zahar, apa. **Cum se procedeaza:** Se spala bine merele, se sterg bine, se pun in tava si se baga la cuptor pentru a se coace. Intr-o craticioara se pune apa cu zaharul si se da in fiert. Intre timp orezul se pune la inmuiat in apa. Cand a dat apa cu zaharul in clocot se adauga orezul si se fierbe bine, daca scade apa mai adaugi pana se fierbe bine orezul. Dupa ce s-au copt merel se scoate miezul copt se paseaza bine cu furculita si se adauga orezul (2-3 linguri, in functie de cat de mancacios este bebele), se mai paseaza si cu totul ca sa se faca ca o pasta. Reteta este recomanda pentru bebe mai mare de 6 luni.	10	By **mami.ro** Postata de Ioana Onisoru, Roman **Prajitura cu mere - bebe ANUTA (dupa 9-10 luni)** Ai nevoie de: 1 ou intreg, 2 galbenuse, 9 linguri de zahar, 9 linguri ulei, 9 linguri lapte, 1 praf de copt si faina cat cuprinde. **Cum procedezi:** Se amesteca toate ingredientele de mai sus si se face un aluat molcut numai bun de intins. Se fac trei foi din acest aluat si se umplu cu piure de mere sau de bostan. Dupa ce este gata se presara cu zahar pudra si vanilat. Bebe Anutz doreste pofta buna la toti bebeii!
11	**Banane cu lamaie (dupa 12 luni)** Ingrediente: 1-2 banane; cateva picaturi de lamaie **Mod de preparare**: Se fierb bananele 5 minute in apa dupa care se amesteca cu lamaia.	12	By **mami.ro** Postata de Monica27 **Banana cu branza (dupa 12 luni)** Ai nevoie de: o banana, 2 biscuiti, o lingurita branza de vaci. **Cum procedezi**: mixezi toate ingredientele. Mai poti adauga putin suc de fructe sau ceai sa fie pasta mai moale.
13	By **mami.ro** **Budinca de gris cu branza de vaca (dupa 9-10 luni)** Ai nevoie de: o ceasca de branza de vaci, 3 galbenusuri, un pahar cu lapte, 3-4 linguri de gris, o lingura de unt. **Cum procedezi**: Freci bine galbenusurile cu untul, apoi adaugi branza de vaci strivita, cateva linguri de lapte si grisul "in ploaie". Torni compozitia intr-un vas termorezistent si o bagi la cuptor cam un sfert de ora (pana cand se desprind marginile). Torni deasupra ei laptele fierbinte si o reintroduci in cuptorul incins, dar stingi focul. Cand laptele s-a absorbit complet, budinca este gata.	14	By **mami.ro** Postat de Durus Octavia, Zalau **Piersici cu orez (dupa 9-10 luni)** Ingrediente: 2 piersici, suc de mere, iaurt sau branza de vaci, 50 gr orez. **Cum se procedeaza:** Orezul se fierbe 20 minute. Piersica se curata de coaja se face piure. Peste orez se toarna sucul de mere si piureul de piersica. Compozitia se toarna intr-o cratita unsa cu margarina si se pune la cuptor 15-20 minute. Se poate mixa in blender. Se serveste cu branza de vaci sau iaurt.
15	By **mami.ro** Postata de Ema Patrichi ,Tg. Mures **Sufleu de mere (dupa 12 luni)** Ai nevoie de: 2 mere rase, o lingura pesmet, un galbenus si un albus bautut spuma, un cubulet de unt, putina scortisoara. **Cum procedezi:** Amesteci merele cu pesmetul, galbenusul si scortisoara. Incorporezi albusul batut spuma. Pui totul intr-un vas termorezistent. Deasupa asezi cubul de unt. Lasi totul la cuptor pana se intareste putin si mancarea din mijlocul vasului si se rumeneste usor pe deasupra.	16	By **mami.ro** **Budinca cu fructe (4 portii) (dupa 12-18 luni)** **Ai nevoie de:** 250 g fructe, 250 g zahar pudra, 4 foi de gelatina, 6 albuse, frisca. **Cum procedezi**: Fructele proaspete (capsuni, zmeura, caise sau piersici) se spala, se framanta cu lingurita (sau cu mixer-ul) se storc prin tifon sau sita si se freaca spuma cu zaharul. Apoi se adauga gelatina dizolvata in apa fierbinte si abusurile batute spuma tare. Se toarna intr-o forma, clatita cu apa rece si se pune la rece. Se serveste cu frisca.



17

By mami.ro
Postata de Noemi Pop, Satu Mare

Lapte cu zahar ars (dupa 1 an)

Ai nevoie de: 200 ml de lapte, 10 g de zahar.

Cum se procedeaza:

Se incalzeste laptele, apoi se pune deoparte. Se topeste zaharul cu putina apa la foc mic intr-o cratita cu fund gros. Se lasa pe foc pana ce zaharul devine de culoare auriu inchis. Se stinge focul, se toarna tot laptele deodata, se amesteca foarte bine zaharul ars cu laptele si se serveste copilului avand grija sa nu fie prea fierbinte.

18

By mami.ro
Postata de Catalina Anghene, Focsani

Biscuiti pentru sugari (dupa 11-12 luni)

Ai nevoie de: 520 g faina, 250 g zahar pudra, 250 ml lapte, 60 g unt, un varf de cutit de bicarbonat.

Cum procedezi: Framanti un aluat, tai biscuiti in forma dreptunghiulara si se coc la foc potrivit in tava tapetata cu faina. Dupa racire ii treci prin masina de tocat si ii pastrezi intr-o cutie bine inchisa.

Se folosesc cu suc de fructe sau un mar ras.

19

Placinta cu carne / brinza / mere) (dupa 10-12 luni)

Ingrediente: 100 ml lapte, 200 g unt, 500 g faina, 2 galbenusuri, 3 linguri zahar

Mod de preparare : Se pregateste un aluat din faina frecata cu unt, galbenusuri, lapte, zahar si se imparte in 2. Se intinde prima jumatate ca o foaie si se aseaza in tava unsa. Peste ea se intinde umplutura preparata astfel

- 4-5 mere rase si amestecate cu 2-3 linguri de zahar. Compozitia se poate scurge de suc sau se poate cali pana scade lichidul
- 250 g branza dulce sau telemea frecata cu 1 galbenus si cu zahar (cea dulce)
- 250 g carne tocata fiarta si amestecata cu piure de cartofi sau de orez

Peste umplutura se aseaza a 2-a foaie intinsa si se da la cuptor 30 minute.

By mami.ro

Prajitura cu mere (dupa 11-12 luni)

Ai nevoie de: 3 mere coapte, 250 g faina, 65 ml ulei, 65 ml lapte, 4 linguri de zahar, un varf de lingurita de praf de copt, putina scortisoara si nucsoara.

Cum procedezi: Amesteci uleiul, laptele, doua linguri de zahar si praful de copt intr-o cratita pe care o pui pe foc pentru un clocot. Dai vasul deoparte si incorporezi faina.

Cand aluatul s-a racit, il framanti bine, apoi il imparti in doua si intinzi foile. Speli si cureti merele, apoi le tai felii subtiri si le amesteci cu zaharul ramas si mirodeniile.

Ungi tava cu ulei, asezi prima foaie, pui deasupra merele si apoi a doua foaie. Cu o furculita, intepi aluatul cam din sapte in sapte cm, pe toata suprafata.

Dai tava la cuptor pentru aproximativ o jumatate de ora. O servesti pudrata cu zahar amestecat cu un strop de scortisoara.

21

By mami.ro

Desert delicios (dupa 10-12 luni)

Ai nevoie de: jumatate de banana, un mar ras, sucul de la o portocala, 2 linguri de branzica si 2 biscuitei.

Cum procedezi: Le mixezi pe toate si iese un desert delicios pentru puiul tau. Dupa cum vedeti, este foarte usor de preparat si foarte hranitor pentru bebelusi.

22

By mami.ro
Postata de Catalina Anghene, Focsani

Spuma de mere (2 portii x 140 g) (dupa 12 luni)

Ai nevoie de: mere 300 g, un albus de ou, zahar pudra 30 g, suc de lamaie 2-3 ml.

Cum procedezi: cureti merele de coaja, le razi sau le tai felii subtiri. Le inabusi la foc mic, cu zaharul, pana cand totul devine o pasta.

Le lasi sa se raceasca, adaugi albusul baturu spuma si sucul de lamaie, apoi le bati cu telul, pana cand pasta se albeste si devine spuma.



23	**By** mami.ro **Cornulete cu branza (dupa 11-12 luni)** Ai nevoie de: 150 g branza de vaci, 150 g unt, 150 g faina, 5-6 linguri de zahar, un varf de cutit de bicarbonat de sodiu, un zahar vanilat. **Cum procedezi**: Freci bine untul, apoi il amesteci cu faina, zaharul si bicarbonatul. Framanti aluatul si intinzi o foaie subtire pe care o tai in patrate. Branza de vaci frecata cu zaharul vanilat se ia cu lingurita si se aseaza in centrul fiecarui patrat. Nu-ti mai ramane decat sa rulezi fiecare bucatica de aluat, in diaginala, pornind cu unl dintre colturi, si sa dai rulourilor forma de semiluna cunoscuta. Coace-le la foc potrivit pana cand devin aurii, apoi da-le cu zahar pudra.		

